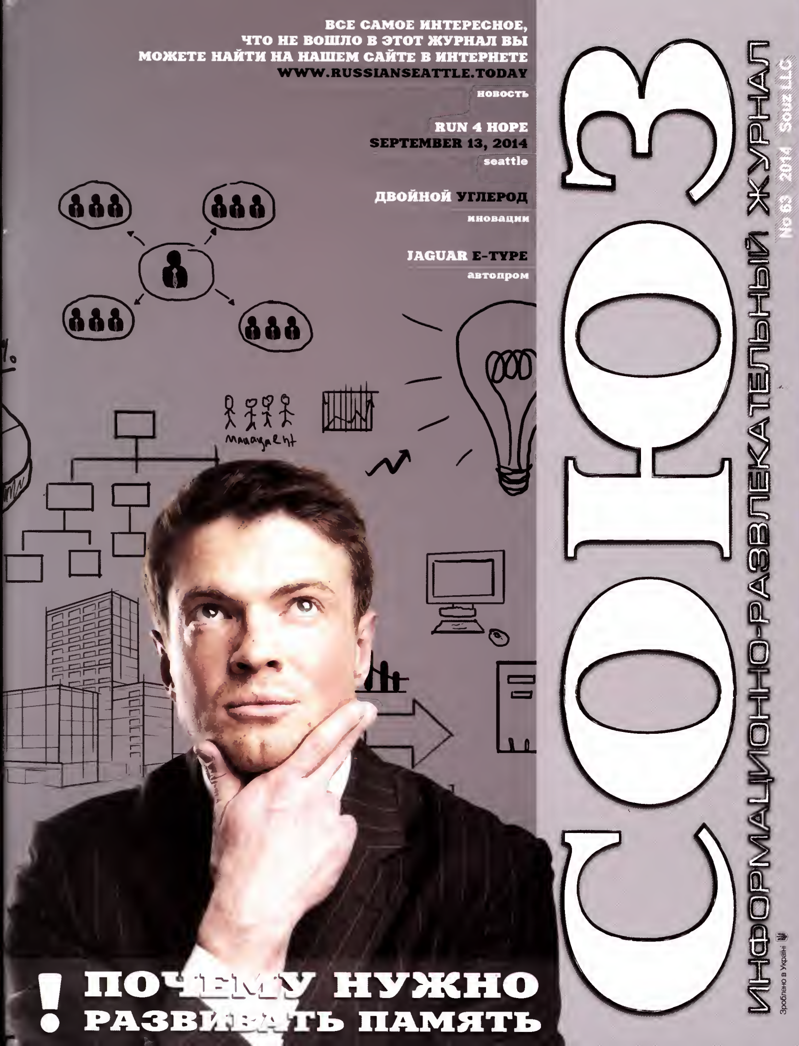
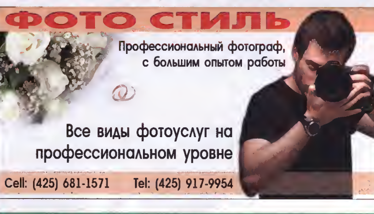
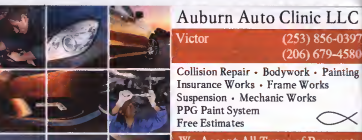
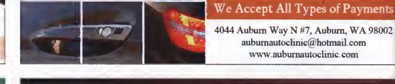

ВСЕ САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ,
ЧТО НЕ ВОШЛО В ЭТОТ ЖУРНАЛ ВЫ
МОЖЕТЕ НАЙТИ НА НАШЕМ САЙТЕ В ИНТЕРНЕТЕ
WWW.RUSSIANSEATTLE.TODAY
новость
RUN 4 HOPE
SEPTEMBER 13, 2014
seattle
ДВОЙНОЙ УГЛЕРОД
иновации
JAGUAR E-TYPE
автопром
СОЮЗ
ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ
№ 63 2014 Souz LLC
Зроблено в Україні
management
! ПОЧЕМУ НУЖНО РАЗВИВАТЬ ПАМЯТЬ


ФОТО СТИЛЬ
Профессиональный фотограф,
с большим опытом работы
Все виды фотоуслуг на
профессиональном уровне
Cell: (425) 681-1571
Tel: (425) 917-9954


Auburn Auto Clinic LLC
Victor
(253) 856-0397
(206) 679-4580
Collision Repair • Bodywork • Painting
Insurance Works • Frame Works
Suspension • Mechanic Works
PPG Paint System
Free Estimates


We Accept All Types of Payments
4044 Auburn Way N #7, Auburn, WA 98002
auburnautoclinic@hotmail.com
www.auburnautoclinic.com


РЕМОНТ КОМПЬЮТЕРОВ
Сборка, настройка и ремонт ПК.
Настройка домашней сети.
Настройка бизнес сети.
Установка, настройка програмного обеспечения и антивирусов.
Help!
(919) 628-4101
КАЧЕСТВЕННО И НЕДОРОГО

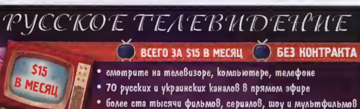

Michael`s Watch Repair
РЕМОНТ ВСЕХ ВИДОВ ЧАСОВ
425-226-2156
601 S. Grady way, Suite R
Renton, WA 98057
Покупаем золото и серебро

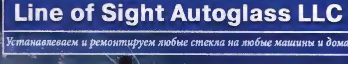

ПУТЕШЕСТВИЯ ПРОФЕСИОНАЛЬНО И НЕДОРОГО
Туристическое агенство
В ЛЮБУЮ ТОЧКУ МИРА
Tel. 503-442-1484

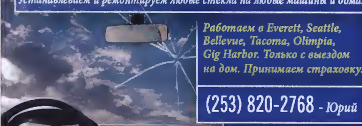

Newberry Realty Inc
A trusted Name in Real Estate since 1991...
Vasiliy Spatarel
Broker
253-334-6452
Office: 253.630.6100
Fax: 253.630.6319
Toll Free: 1.800.894.3476
Email: vasiliy@newberryrealty.com
www.newberryrealty.com
(each office individually owned and operated)
13240 SE 272nd St
Kent, WA 98042


Постелим карпет, линолиум
Высокое качество, низкие цены гарантируем
Express Carpet Services
Free delivery, free estimate, we bring samples for you.
Licensed, Bonded, Insured.
(206) 753-7919


PIANO TEACHER
Tamara Wagle
Teaches Piano, Vocal, and Music Theory in English, Russian, and Ukrainian. Prepares Students for ABRSM (Associated Board of the Royal Schools of Music, London) exams. 18 years of experience of teaching in American International School "Lincoln" (Nepal). A member of Music Teachers National Association. A member of National Guild of Piano Teachers
TAMARAWAGLE@GMAIL.COM
(206) 979-9024


РУССКОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ
ВСЕГО ЗА $15 В МЕСЯЦ
БЕЗ КОНТРАКТА
$15 В МЕСЯЦ
• смотрите на телевизоре, компьютере, телефоне
• 70 русских и украинских каналов в прямом эфире
• более ста тысячи фильмов, сериалов, шоу и мультфильмов в архиве, которые можно смотреть в любое время
• текущие новости россии, украины, америки и европы.
(необходим интернет)
ЗВОНИТЕ:
253-202-4510
nataliacfw@hotmail.com
ЕДИНОРАЗОВАЯ ЦЕНА ЗА ПОДКЛЮЧЕНИЕ $100
И ЗА ПРИСТАВКУ $110


Line of Sight Autoglass LLC
Устанавлеваем и ремонтируем любые стекла на любые машины и дома.


Работаем в Everett, Seattle, Bellevue, Tacoma, Olimpia, Gig Harbor. Только с выездом на дом. Принимаем страховку.
(253) 820-2768 - Юрий







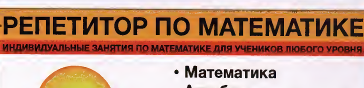






РЕПЕТИТОР ПО МАТЕМАТИКЕ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО МАТЕМАТИКЕ ДЛЯ УЧЕНИКОВ ЛЮБОГО УРОВНЯ



Занятия проводятся надому на Русском, Румынском и Английском языках. (919) MATH-101
(919) 628-4101

Northup Design Assoc.

Architectural firm performs:
- Documentation for remodeling of existing homes
- Design for new Single and Multi-Family homes

Additional information:
web: www.northupdesign.com
phone: 425-246-7356

House before remodeling

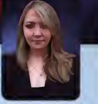


House after remodeling



NEW HOUSE







Танцующий дом

В центре чешской столицы Праги находится необычное здание, которое известно под названиями "Танцующий дом", "Пьяный дом" и "Джинджер и Фред". Строительство "Танцующего дома" началось в 1994 году и было закончено два года спустя.

Раньше на этом месте располагалось здание в неоклассическом стиле, которое было разрушено во время бомбардировки Праги американцами в 1945 году. Долгие годы после этого на месте здания лежали руины, убранные лишь в 60-е годы. В доме по соседству с разрушенным зданием долгое время жил будущий президент Чехословакии, а потом Чехии, Вацлав Гавел, который хотел, чтобы на месте когда-то стоящего здесь здания появилось что-то не менее красивое. Его мечта осуществилась, когда он стал президентом Чехии и смог начать процесс строительства. Для воплощения проекта были приглашены хорватский архитектор Владо Милунич и канадский архитектор Фрэнк Гери. Архитекторы решили создать здание в деконструктивистском стиле с неожиданными изломанными линиями, т.к. это лучшим образом выражало идею, которую они хотели осуществить в этом проекте - разрыв чешского общества с тоталитарным прошлым и его эволюция к новым радикальным изменениям.

Здание состоит из двух башен - причудливо изогнутой и нормальной. Нормальная башня символизирует мужское начало Ян в китайской философии, а изогнутая башня - женское начало Инь. По мысли архитекторов, женское начало побеждает мужское, чтобы преобразовать его. Изогнутая, женская башня получила название Джинджер, в честь танцовщицы Джинджер Роджерс, а мужская башня была названа Фредом в честь танцовщика Фреда Астера.

Впрочем, не все замыслы создателей "Танцующего дома" были воплощены в жизнь. Изначально планировалось, что этот дом станет храмом культуры, что здесь будут располагаться библиотека и художественная галерея, теперь же в "Танцующем доме" находятся офисы разных компаний. На крыше здания находится конструкция под названием "Медуза", где работает французский ресторан.

К "Танцующему дому" жители Праги относятся по-разному, большинству (68 %, согласно опросам) нравится это архитектурное чудо, которое, по их мнению, идеально вписывается в стиль Праги - "города ста башен", однако есть те, кто против новомодного дома. Противники говорят, что рядом с "Пьяным домом" находятся классические достопримечательности Праги, например, Национальный театр и Пражский Град, с которыми вычурный стиль дома совершенно не сочетается. В любом случае, "Танцующий дом" никого не оставляет равнодушным.

Viktor N. Mazurets DDS

CARING HANDS DENTAL

FAMILY AND COSMETIC DENTISTRY

МЫ ПОДАРИМ ВАМ УЛЫБКУ!

У нас собраны специалисты, которые живут своей работой, горят ею, сострадают и заботятся о своих пациентах.Это настоящий коллектив единомышленников, сплоченных многолетней успешной совместной работой...



NEW

Ортопедия CEREC -

КОРОНКИ ЗА ОДИН ВИЗИТ

В отличие от микропротезов, изготовленных лабораторным методом, CEREC конструкции изготавливаются в одно посещение (1,5-2 часа) [illegible]ой и массой) отличаются более точным прилеганием.

- не требуют снятия традиционных оттисков
- не требуют участия лаборатории,

Преимущества CEREC конструкций в отличие от композитных пломб:

Сравнение	CEREC	Пломбы и композитные реставрации
Материал	Цельный керамический блок	Композитный материал, отверждаемый лампой
усадка	-	+
нарушение прилегания	-	+
насыщение влагой из полости рта	-	+
окрашивание пищей	-	+
структура приближена к эмали зуба	+	-
вторичный кариес под конструкцией	-	+
Высокая эстетичность	+	-

А так же и другие формы стоматологических услуг:

Терапевтическая стоматология
Ортодонтия
Эндодонтия
Хирургия
Имплантация зубов
Протезирование

НОВАЯ КЛИНИКА С УДОБНЫМ ДЛЯ ВАС МЕСТОМ РАСПОЛОЖЕНИЯ В ГОРОДЕ KENT

(206) 242-4961

12459 AMBAUM BLVD SW, SEATTLE, WA 98146 | 24205 104TH AVENUE SOUTHEAST, KENT, WA 98030

1STOP DETAIL SHOP ★

GM Dmitriy - 253-228-0818

MASTER CARPENTRY INC

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ



finish carpenters (столяр).

С опытом работы и без.

Звонить Александру

253-332-0286



Нотариальные, иммиграционные, паспортные услуги,
ПЕРЕВОДЫ ДОКУМЕНТОВ В MOUNT VERNON,
MARYSVILLE, EVERETT, LYNNWOOD...

- Нотариальные услуги, Апостиль.
- Гражданство США, продление Грин карты.
- Паспорта национальные, доставка с консульства Украины.
- Визы (гостевые, турестические).
- Лотерея Грин карта.
- Приглашения в США.
- Доверенности, завещания.
- Переводы документов.
- Восоединение семьи.
- Справки о нахождении в живых в пенсионный фонд России

(425) 268-3358 - Виталий west98204@gmail.com



Автомобиль потрясающий своей элегантностью и неповторимым хищническим шармом. Эта модель объединила в себе прыть гоночных машин и комфорт знаменитых британских седанов. Дизайнер Малькольм Сайер и главный инженер Уильям Хэйнес начали работу над моделью в конце 50-х годов. Прототипы E1A 1958 года и E2A 1960 года положили начало серийному Jaguar E-Type, который произвел настоящий фурор на Женевском автосалоне 1961 года. Стильный и стремительный автомобиль, с чувственными линиями длинного капота, мускулистыми боками, он выражал собой весь блеск и оптимизм Великобритании начала шестидесятых. Автомобиль не только отменно выглядел, но и совмещал последние технические решения с впечатляющей динамикой. E-Type выдавал 240 км/ч, разгонялся до 100км/ч за 7 секунд и стоил в два раза дешевле самой доступной модели Ferrari. Модель выпускалась в двух вариантах: родстер и купе с кузовом фастбэк, оба двухместные. Успех был неизбежен.

«Я хочу эту машину, и я хочу ее сейчас!» – воскликнул Фрэнк Синатра, увидев новенький Jaguar E-Type.

Причем автомобиль был популярен не только в Англии и на континенте, но и за океаном. Более 60 процентов JaguarE-Type продавали в США. Автомобиль стал непременным атрибутом всех обитателей Голливуда. Фирма отвечала покупателям взаимностью. Специально для американцев создали версию с автоматической коробкой передач, позднее пришлось даже немного уменьшить мощность двигателя (с 265 до 246 л.с.), чтобы модель уложилась в жесткие экологические нормы США.

Длинный капот, выполненный заодно с передними крыльями, при поднятии обнажал пространственную структуру моторного отсека с шестицилиндровым двигателем и независимую переднюю подвеску на алюминиевых треугольных рычагах. Центральная часть рамы, по конструкции сходная со спортивной моделью Jaguar D, была чрезвычайно прочна. Задняя независимая подвеска на парных цилиндрических пружинах и поперечных рычагах была скопирована с гоночных автомобилей. Ее особенностью были, снесенные к главной передаче, тормозные диски. Это позволило уменьшить неподрессоренные массы и, в свою очередь, значительно улучшить управляемость автомобиля.

Салон соответствовал спортивному духу: ковшеобразные кожаные сиденья, полностью укомплектованная черная или алюминиевая приборная панель и деревянный спортивный руль.

В 1964 году 3,8-литровый двигатель мощностью 265 л.с. заменили 4,2-литровым, что обеспечило более высокий крутящий момент при той же мощности, коробка передач стала полностью синхронизированной, установили новые фары и генератор. Небольшие изменения коснулись и внутренней отделки.

В 1966 году к двухместным моделям добавились купе «2+2» с увеличенной колесной базой и возможностью установки автоматической коробки передач.

Следующие изменения произошли в 1968 году, когда фары потеряли обтекатели, лобовое стекло стало более вертикальным, а в качестве опций можно было получить гидроусилитель руля и безопасную энергопоглощающую рулевую колонку.

Третья серия Jaguar E-Type была выпущена в 1971 году. Все автомобили (родстер, закрытый двухместный и купе 2+2) выпускались на удлиненном шасси. Внешних изменений было немного – хромированная решетка радиатора и расположенные по центру, четыре хромированных выхлопных трубы. Но под капотом теперь стоял 5,3-литровый двигатель V12 мощностью 314 лошадиных сил, с которым на выбор ставилась автоматическая или механическая коробка передач. Рулевой механизм с усилителем стал стандартным оборудованием.

Казалось,E-Type уготована вечная молодость. Но кризис начала 70-х, сваливший или пошатнувший немало автомобильных китов, не пощадил и легендарный уже при жизни E-Type.

В начале 1975 года фирма Jaguar выпустила последние 49 машин E-Type. Все они были черными и имели мемориальные таблички, подписанные сэром Уильямом Лайонсом, основателем компании – компания прощалась со знаменитой эпохальной моделью. Всего было выпущено более 72 тысяч экземпляров, что для автомобилей подобного класса – небывалая цифра. Самый последний Jaguar E-Type – черный родстер с двигателем V-12 – занял достойное место в заводском музее. Модель стала одной из важнейших вех в истории британских спортивных автомобилей. Силуэт, придуманный Малькольмом Сайером, продолжает оказывать влияние на умы дизайнеров Jaguar до сих пор.



Аптека для Вас!

Новые товары во всех отделах

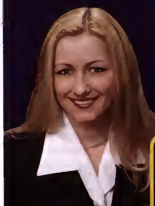
- Большой выбор витаминов, лечебных трав и гомеопатических средств
- Европейские и российские препараты, разрешенные в США
- Индивидуальные консультации квалифицированных фармацевтов на русском языке
- Контакт с Вашим лечащим врачом
- Отправка заказов по почте во все точки США
- Принимаем все основные виды страховок, Medicare и Medicaid

1-877-644-8655
☎ (425) 644-8887
(425) 644-8615

Пн-Пт: 9-00 - 19-00
Сб: 10-00 - 15-00

В нашем магазине вы найдете: большой выбор литературы, подарков, открыток, CD и парфюмерии

LEGACY FINANCIAL SERVICES, LLC



Лариса
Боришкевич-Михейла
LOAN OFFICER
Cell 253-202-5304

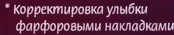
OFFICE 253-269-4455
FAX 877-863-6554
500 S 336TH ST. SUITE 206
FEDERAL WAY, WA 98003

- *Все Виды финансирования недвижимости*
- *Перефинансирование*
- *Успешные модификации займов*

Вы хотели бы перефинансировать но не имели возможности сделать это? Еще не поздно! Не пропустите Ваш шанс на
самый низкий процент!

Quality Dental and Denture

Все виды стоматологических услуг!



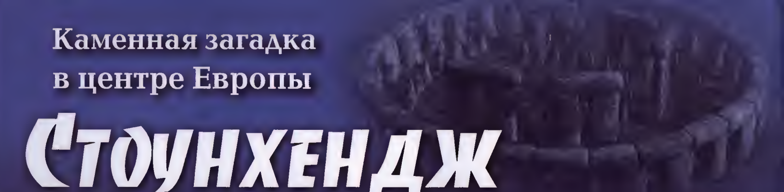
- *Корректировка улыбки фарфоровыми накладками*
- *Изготовление протезов по немецкой технологии*
- *Протезы на имплантах, импланты*
- *Лечение корневых каналов*
- *Удаление и лечение зубов*
- *Только белые пломбы*
- *Коронки и мосты*

Операция по установке импланта 1350$

Медицинские купоны для взрослых и детей. Все формы расчетов.

Возможна оплата за услуги в рассрочку до 24 месяцев без процентов.

Разговариваем на русском и украинском.
Тел: (206) 542-2196 Fax: (206) 542-2155
19550 Aurora Ave. N
Shoreline, WA 98133



Каменная загадка в центре Европы

Стоунхендж

Гигантское сооружение Стоунхендж (Stonehenge) – каменная загадка в самом центре Европы , как назвал этот удивительный монумент один из исследователей доктор Умлмор Тревер. Это древнее сооружение расположенное в Великобритании. Сейчас археологи сошлись во мнении, что этот архитектурный памятник возведен в три этапа между 3500 и 1100 гг. до н. э.

Стоунхендж I представлял собой кольцевой ров с двумя залами и, возможно, служил кладбищем. По кругу вдоль наружного вала расположены 56 маленьких погребальных «лунок Обри», названных так в честь Джона Обри, который первым описал их в XVII столетии. К северо-востоку от входа в кольцо стоял громадный, семиметровый Пяточный камень. При строительстве Стоунхенджа II была проложена земляная аллея между Пяточным камнем и входом. Были возведены два кольца из 80 огромных каменных глыб голубого цвета, которые, вероятно, доставлялись за 320 км из Южного Уэльса. На заключительном этапе строительства была произведена перестановка мегалитов. Голубые камни заменили кольцевой колоннадой из 30 трилитов, каждый из которых состоял из двух вертикальных камней и опиравшуюся на них горизонтальную плиту. Внутри кольца была установлена подкова из пяти отдельно стоящих трилитов.

В целом Стоунхендж представляет собой сооружение из 82 пятитонных мегалитов, 30 каменных блоков, весом по 25 тонн и 5 огромных так называемых трилитов, камней, вес которых достигает 50 тонн. Сложенные каменные блоки образуют арки, которые служили когда-то безупречным указателем сторон света. До недавнего времени ученые предполагали, что этот монумент сооружен в 3100 году до нашей эры живушими на Британских островах племенами для наблюдения за Солнцем и Луной. Но последние данные современной науки заставляют пересмотреть многие выводы исследователей.

Еще в 20-х годах минувшего века известный геолог X. Томас установил, что камни для возведения комплекса доставлялись из каменоломен, которые находились более чем за 300 километров от места строительства. Не нужно говорить, что транспортировка гигантских каменных блоков требовала невероятных усилий. В конце 1994 года профессор Уэльского университета Дэвид Боуэн с помощью новейшего метода определил возраст Стоунхенджа. Оказалось, что он составляет 140 000 лет. Зачем же древним людям понадобилось прилагать огромные усилия на вырубку, сложнейшую транспортировку, обработку прочнейших глыб и их невероятную по точности установку в строгом порядке? Ответа на этот вопрос пока нет.

Известный астроном Фред Хойл изучив все геометрические особенности Стоунхенджа, определил, что создатели этого сооружения знали точный орбитальный период Луны и продолжительность солнечного года. По выводам других исследователей, лунки, находящиеся внутри круга, образуемого каменными блоками, в точности обозначают траекторию Полюса мира 12-30 тысяч лет назад! В 1998 году ученые-астрономы воссоздали с помощью компьютера первоначальный вид Стоунхенджа и провели различные исследование Их выводы явились для многих шокирующими. Оказывается, этот древний монолит является не только солнечным и лунным календарем, как предполагалось ранее, но и представляет собой точную модель солнечной системы в поперечном разрезе. Согласно этой модели, солнечная система состоит не из девяти, а из двенадцати планет, две из которых находятся за орбитой Плутона (последней из известных на сегодняшний день девяти планет), а еще одна – между орбитой Марса и Юпитера, где сейчас располагается пояс астероидов. В принципе, эта модель подтверждает предположения современной астрономической науки и полностью согласуется с представлениями многих древних народов, которые также полагали, что число планет в нашей солнечной системе равно двенадцати.

Особенностью всех древних мегалитов, является их необычайно высокая сейсмостойкость. Исследования показали, что при их строительстве использовались специальные платформы, смягчающие или полностью гасящие подземные толчки. На таких платформах воздвигнуто большинство всех древних сооружений. Помимо этого, такие фундаменты практически не дают «усадки почвы», которая неизбежно происходит при современном строительстве.

Ученым пока не известно, кто и для чего воздвиг во времена каменного века грандиозную астрономическую обсерваторию в центре Ирландии. Но после проведенных тщательных исследований стало ясно, что приписывать возведение этого огромного «мегалита» древним племенам друидов, жившим на территории Ирландии в те времена, просто неразумно. Несомненно одно, кем бы ни были древние строители, они обладали громадными познаниями в астрономии, математике, геологии и архитектуре. И если учесть, что грандиозные монументы и сооружения в доисторические времена воздвигались практически по всему миру, то можно сделать вывод, что мы, современные люди, практически ничего не знаем о собственной истории.

А пока ученые изучают этот древний памятник, Стоунхендж продолжает жить своей жизнью в народном фольклоре. Согласно местной легенде, гигантские голубые камни обладают целебной силой, они появились на этой земле благодаря волшебнику Мерлину, чародею при дворе короля Артура, который перенес их из Ирландии. Происхождение громадного Пяточного камня связано уже с другой легендой. Говорят, однажды дьявол увидел среди камней прячущегося монаха. Прежде чем несчастный успел скрыться, дьявол запустил в него огромным валуном, который придавил ему пятку. Долгое время руины Стоунхенджа ассоциировались с жреческим культом древних кельтов-друидов, хотя специалисты эту связь отрицают.




Туземка
Демонстрация или парад
Цвет ка-муф-ляжа
Краковская ...
1
2
См. фото 1
Минимум световой энергии
Русский дорожный плащ
См. фото 2
См. фото 3
Заледеневшая корка на снегу
"Приёмный отец" Маугли
Городской парк
Ботинок или полуботинок
Чернец
Геометрическая фигура
3
Свежий срез "Дружбой"
Цвет животного
Круглые котлетки из мяса
Ревун на пожарной машине
Избиваемый в бадминтоне
Буксировочный трос
Римский кабачок
Наружный покров тела
См. фото 4
"Амбразура" улья
Непроточный рукав реки
Обезьяньи качели
"Сексодром"
Поимка с водворением в кутузку
Покоритель Сибири
Рыбацкая сеть мешком
РЕКЛАМНЫЕ БАНЕРЫ
ВСЕХ РАЗМЕРОВ
(253) 735-5262
$2.75
КВ.ФИТ
Дорогая "игрушка" мужа
Нет у бомжа
Гостья Зазеркалья
"Забег" на четырёх колёсах
Встреча глав стран
"Коросta" на металле
Единица яркости
Размеренность
Подсевший на спиртное (разг.)
Худющий лист фанеры
Паранджа пожиже
Мясной продукт
Птица – образчик глухоты
Кабан, проживающий в чаще
Наблюдатель пожара
Трель соловья-виртуоза
4
Острота типа афоризма
Легенда футбола
Рисующийся человек
См. фото 5
Панацея от всех дел
Куда ночью идут трамваи?
Двухвесельная шлюпка
... как перст
Строитель ковчега
Злой дух, хозяин ада
Пернатая ухающая "мышеловка"
5
6
Казахстанский "доллар"
Хоккейный клуб Тольятти
Наряд для стиляги
Карты для гадания
См. фото 6
Японское письмо
Результат решения задачи
Белок с желтком в скорлупе

Если сказать человеку, что у него плохой запах изо рта, можно его поставить в неловкое положение и сбить с толку совершенно в любой ситуации. Этим психологическим приемом довольно часто пользуются «черные манипуляторы», даже если в действительности никакого запаха из полости рта у собеседника нет. Между тем, от этой деликатной проблемы страдают десятки и сотни тысяч людей.



ЗАПАХ ИЗО РТА

Как определить, пахнет ли у вас изо рта? Прикройте ладонью нижнюю часть лица так, чтобы под ней одновременно оказались нос и рот, и сделайте глубокий выдох. А еще лучше – купите в аптеке гигиеническую маску, плотно закрепите ее на лице и подышите в нее: тогда вы и сами сможете учуять тот запах, который обычно чувствуют те, кто близко с вами общается.

Такое явление, как стойкий неприятный запах изо рта, в медицине носит название «галитоз». И сталкиваются с ней даже те люди, которые привыкли регулярно посещать стоматолога. Кстати, эти самые стоматологи говорят, что убрать неприятный запах изо рта достаточно просто: нужно лишь после каждого приема пищи чистить зубы, полоскать рот или хотя бы пользоваться жевательной резинкой. Если делать это регулярно, то галитоз , в конце концов, совсем перестанет вас беспокоить. А для тех, кому этот совет кажется недостаточным, журнал «СОЮЗ» подготовил ТОП-10 способов избавиться от плохого запаха изо рта.

Способ №1: Убрать плохой запах изо рта с помощью соленой воды

Это самое простое и для кого-то вполне действенное народное средство от галитоза. Нужно приготовить раствор из половины литра питьевой воды и одной столовой ложки обычной поваренной соли. Весь раствор (то есть в количестве 0,5 литра) нужно выпить утром натощак, а спустя 10-15 минут после этого позавтракать кашей на молоке или какими-нибудь другими молочными продуктами, потому что солевой раствор вызывает раздражение пищеварительной системы, а молоко нейтрализует его действие. Курс лечения соленой водой составляет от пяти до семи дней, в зависимости от степени галитоза.
Хотите устранить плохой запах? Тогда почаще полоскайте рот.

Способ №2: Овсяная каша как средство против плохого запаха

У некоторых людей запах изо рта связан с особым строение желудочно-кишечного тракта. Например, тонкий кишечник имеет длину больше стандартной, и тогда в многочисленных складочках «застаиваются» шлаки и переваренная пища. В таком случае помогает простая и дешевая овсянка: можно начинать день с тарелки овсяной каши без сахара, сваренной на воде и заправленной растительным маслом. Уже через 2-3 недели лечения галитоза с помощью овсяной каши неприятныйзапах изо рта исчезает навсегда.

Способ №3: Как убрать плохой запах изо рта с помощью кофе

Кофеманы, привыкшие пить по утрам чашечку свежесваренного кофе, достаточно редко страдают галитозом. Главное, чтобы кофе был натуральным, смолотым из цельных зерен и сваренным в турке по всем правилам. Растворимые напитки быстрого приготовления обычно такого эффекта не дают. А еще для того, чтобы на несколько часов избавиться от запаха, можно разжевать кофейное зернышко.

Способ №4: Устранение запаха изо рта с помощью абляции миндалин

Нередко галитоз непосредственно связан с воспалением миндалин, в которых образуются гнойные пробки, и заводится всякая инфекция. Если в этом случае обратиться к врачу, то, скорее всего, он назначит промывание миндалин, а, может быть, и несколько. Но подобные промывания, как правило, стойкого результата не дают, и уже через 2-3 месяца гнойные выделения и запахи снова дают о себе знать. Выход есть: нужно провести так называемую абляцию миндалин, то есть прижигание под местным наркозом. Тогда вы точно избавитесь от галитоза – если и не навсегда, то, по крайней мере, надолго.

Способ №5: Обильное питье как способ освежить полость рта

Иногда проблемный запах изо рта возникает потому, что плохо работают слюнные железы, и полость рта, образно говоря, недостаточно хорошо промывается. Старайтесь как можно больше пить чистой питьевой воды, минеральной воды без газа, а также можно несколько раз в день пить черный и зеленый чай без сахара, которые сами по себе оказывают неплохое дезодорирующее действие. Помните, что взрослому человеку желательно выпивать не менее двух литров воды в день – это поможет не только избавиться от галитоза, но предупредить и многие другие проблемы со здоровьем: например, предотвратить раннее увядание кожи.

Способ №6: Как устранить плохой запах изо рта при помощи хлорофилла

Сравнительно недавно ученые обнаружили, что прекрасным дезодорантом для полости рта является хлорофилл – зеленый пигмент, содержащийся в растениях. Он обладает ярко выраженным антибактериальным действием, способным избавить человека и от банальной простуды, и от застарелого галитоза. Рекомендуется употреблять в пищу как можно больше блюд, приготовленных из брюссельской капусты, мангольда, брокколи и шпината, поскольку в этих культурах очень высока концентрация хлорофилла. Кроме того, некоторые бренды выпускают специальные зубные пасты с хлорофиллом – например, Longa Vita или Radonta.

Способ №7: Обычная перекись водорода

Избавиться от галитоза поможет и самая обычная 3%-ная перекись водорода, которая продается в каждой аптеке и стоит совсем недорого. Беспокоиться по поводу того, что от вас дурно пахнет, не придется, если вы регулярно будете полоскать рот раствором, приготовленным из этой перекиси. На стакан чистой воды требуется 3-4 чайных ложки готового препарата. Полоскать полость рта перекисью водорода нужно два или три раза в день. Весь секрет в том, что это химическое соединение убивает бактерии, присутствие которых и оборачивается неприятным запахом изо рта.

Способ №8: Борьба с неприятным запахом изо рта при помощи настоев лекарственных растений

В отдельных случаях вылечить галитоз можно полосканиями полости рта настоем из таких лекарственных трав, как полынь, земляника или ромашка. Можно брать их по отдельности, но гораздо эффективнее проявит себя смесь из всех трех компонентов. Настой готовят в термосе из расчета 1 столовая ложка сухих трав на 1 стакан крутого кипятка, выдерживать его рекомендуется около 8 часов. Можно заварить травы на ночь и использовать настой на следующий день.

Свежие яблоки – известное народное средство устранения плохого запаха изо рта.

Способ №9: Лечение галитоза при помощи зелени петрушки, укропа и щавеля

В зелени щавеля, петрушки и укропа содержится немало хлорофилла, о котором говорилось выше, благодаря чему они тоже зарекомендовали себя как довольно действенные средства борьбы с галитозом.

Делайте себе чай из свежего укропа, заваривая 1 столовую ложку мелко нарезанной зелени стаканом кипятка. Если пить его каждый раз после еды, галитоз постепенно пройдет.

1 столовую ложку нарезанного щавеля кипятят в 2 стаканах воды на протяжении 10-15 минут, а затем настаивают не менее двух часов. Средство принимают по ¼ стакана перед каждым приемом пищи. Подобным образом можно приготовить и отвар из петрушки, но лучше ее просто жевать целыми веточками по несколько раз в день.

Способ №10: Очищение полости рта при помощи яблок и моркови

А этот способ самый простой, и пользовались им еще наши предки в далекой древности. Свежие яблоки или морковь оказывают галитозу противодействие – правда, ненадолго: от силы на час или на два. Тем не менее, этим средством не стоит пренебрегать, особенно если воевать с плохим запахом изо рта приходится где-нибудь в «походных условиях».



Elena Malyuta

BRANCH MANAGER MLO - 40784

www.elenamalyuta.com

emalyuta@goldstarfinancial.com

CELL. (206)778-9507

TEL. (425)641-7830

FAX. (425)746-2905

Жить в своем доме становится выгоднее чем арендовать!

EQUAL HOUSING LENDER

Звоните для получения квалифицированной консультации

- Займы FHA, VA, USDA, Jumbo
- Перефинансирование
- Займы для домов, нуждающихся в ремонте (стоимость ремонта входит в заем)
- Программа Home Path Mortgage для Fannie Mae Properties

12729 Northup Way, Suite #4 Bellevue, WA 98005 NMLS #1148376

Творение Гауди:

ПАРК ГУЭЛЯ В БАРСЕЛОНЕ

Парк Гуэля (на каталанском языке "Parc Güell") - одна из главных достопримечательностей Барселоны. Этот парк является частью объекта Всемирного наследия ЮНЕСКО под названием "Творения Гауди", куда также входят дом Мила, дом Бальо, дом Висенс, дворец Гуэля, склеп Гуэля и храм Святого Семейства.

История знаменитого парка началась в 1900 году, когда текстильный магнат и богатейший человек Каталонии Эусеби Гуэль (1846-1918) поручил архитектору Антонио Гауди (1852-1926) создать город-сад на Лысой горе вблизи Барселоны. Гуэль рассчитывал, что удастся продать 60 участков на территории нового комплекса, однако продать удалось только два дома (в одном из домов многие годы жил сам Гуади и теперь там расположен его дом-музей). Отчасти такой неуспех связан с удаленностью города-сада от центра Барселоны, отчасти с тем, что в 1902 году произошла всеобщая забастовка и начался длительный период политической нестабильности и напряженности между пролетариатом и буржуазией, поэтому богатые люди опасались, что новый город-сад может подвергнуться нападению рабочих во время возможной революции. По поводу финансового провала города-сада Гуэля есть и другие версии, например, что потенциальных покупателей не устраивали правила, которые Гуэль планировал ввести в этом





посёлке или, что Гуэль был масоном и город-сад планировался как масонская ложа, что резко сокращало количество потенциальных покупателей. В итоге факт остаётся фактом: проект города-сада не оправдал себя, и после смерти Гуэля его наследники продали территорию комплекса мэрии Барселоны. Это произошло в 1922 году, а в 1926 году на этом месте был открыт городской парк, ныне ставший самым популярным парком Барселоны, который ежегодно посещают четыре миллиона человек.

У входа в парк стоят два причудливых, пряничных на вид дома, одно из которых (меньшее по размеру) изначально замышлялось как административное, а другое (большее по размеру) предназначалось для привратника и его семьи. Вентиляционные трубы на зданиях выполнены в виде красного мухомора.

"Зал ста колонн", которых на самом деле не 100, а 86, задумывался изначально как рынок для местных жителей. Сейчас зал используют для концертов из-за хорошей акустики. Колонны - это не только архитектурный элемент, но и скрытая система водоснабжения: вода во время дождя попадала в специальную цистерну по трубам, помещённым внутри колонн.

На вершине "Зала ста колонн" расположен греческий театр. Неизвестно, были ли здесь в действительно театральные постановки, однако точно известно, что это место иногда использовалось для общественных собраний, например, для сбора средств на благотворительность.

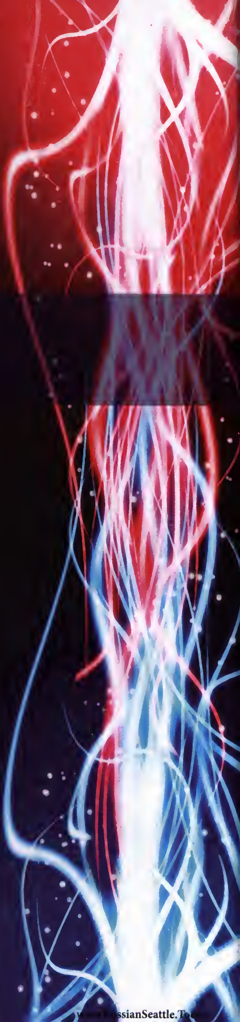
Дороги парка задуманы Гауди с таким расчётом, чтобы изолировать транспортные средства от пешеходов (кстати, сам Гауди погиб как раз от транспортного средства, а именно от трамвая), они расположены внутри конструкций, часто напоминающих волны прибоя. Колонны здесь тоже есть, но не дорические, как в "Зале ста колонн", а самых причудливых форм.







двойной Углерод



Японская компания Power Japan Plus объявила о разработке и запуске в производства аккумуляторных батарей по новой технологии. Её особенность в том, что органический электролит батареи работает с анодом и катодом, изготовленными из одного и того же материала на основе углерода.

Двойная углеродная батарея Ryden (Ryden dual carbon battery), как назвали её в компании, по удельной ёмкости сравнима с литий-ионными аккумуляторами, но значительно безопаснее, и сохраняет работоспособность гораздо дольше, что делает её реальной альтернативой для доминирующих на рынке литий-ионных аккумуляторов.

Power Japan Plus пока не раскрывает особенностей устройства батареи, но в пресс-релизе утверждает, что её технология более производительна и использует уникальный химический процесс с катодом и анодом из простого углерода. Новая батарея не содержит тяжёлых и редкоземельных металлов, что делает её устойчивой, конкурентоспособной и дружественной окружающей среде.

Двойная углеродная батарея заряжается в 20 раз быстрее литий-ионных аналогов. Аккумуляторный модуль, разработанный инженерами компании совместно с исследователями из Университета Кюсю, имеет номинальное напряжение 4 вольта, что позволит сократить число элементов в батареях и повысить надёжность сборок.

Производство новой батареи обещает быть дешёвым. Оно не требует каких-либо изменений существующих линий. Основное сырьё для батареи – углерод. Отсутствие среди важных компонентов ценных и дефицитных материалов, в частности редкоземельных и тяжёлых металлов, устраняет зависимость производства от скачков цен и колебаний предложения на рынке.

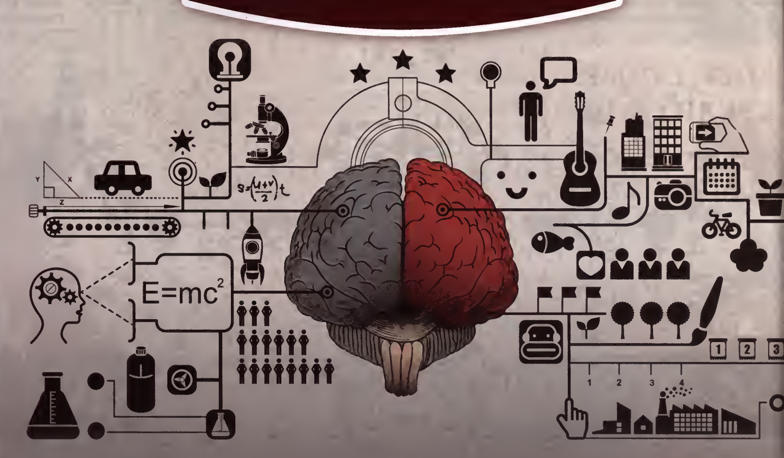
Двойная углеродная батарея рассчитана на длительный срок службы и сохраняет работоспособность на протяжении 3000 зарядно-разрядных циклов, в то время, как лучшие образцы литий-ионных аккумуляторов рассчитаны на 2000 циклов. Безопасность батареи обусловлена отсутствием нестабильных материалов в конструкции и минимальными температурными изменения во время работы.

Владельцы и производители двойных углеродных батарей практически избавлены от головной боли по поводу утилизации выслуживших свой ресурс изделий. Устойчивая батарея допускает полную вторичную переработку, что делает технологию безотходной.

«Современные передовые батареи сделали большой шаг вперед по производительности, но сделали это в результате компромисса с ценой, надёжностью и безопасностью, - рассказывает доктор Канаме Такея (Kaname Takeya) технический директор компании Power Japan Plus. - Двойная углеродная батарея Ryden поддерживает баланс и превосходит в каждой категории».

В конце текущего года на заводе в префектуре Окинава компания намерена начать полномасштабное производство аккумуляторных батарей формата 18650, используемых в различных приложениях, таких как медицинская техника, средства связи и мобильные компьютеры. В отношении мощных батарей большой ёмкости, необходимых производителям электрических транспортных средств, Power Japan Plus намерена придерживаться лицензионной бизнес-модели, но не производить их самостоятельно.

Почему нужно развивать память?



Умберто Эко, итальянский писатель и философ, написал потрясающее по своей мудрости и глубине письмо, которое адресовано его внуку. Оно называется «Дорогой внук, учи наизусть». Главная мысль в нем о том, что мы страдаем от плохой памяти и создаем себе, вместо ее тренировки, костыли в виде Гугла, гаджетов и различных веб-сервисов. Мы ограничиваем свою жизнь своей собственной и игнорируем опыт прошлых поколений. Прочтите его полностью и признайтесь себе, что с памятью нужно что-то делать и это не вопрос утилитарный, это вопрос понимания мира и происходящего в нем. Это вопрос выживания!

Мой дорогой внук,

Я не хотел бы, чтобы это рождественское письмо звучало слишком наставительно, в духе Де Амичиса, и проповедовало бы любовь к нашим ближним, родине, человечеству и тому подобным вещам. Ты не стал бы к этому прислушиваться (ты уже взрослый, а я слишком стар), так как система ценностей настолько изменилась, что мои рекомендации могут оказаться неуместными.

Итак, я хочу дать только один совет, который может пригодиться тебе на практике сейчас, когда ты пользуешься своим планшетом. Я не стану давать тебе совет не заниматься этим из страха показаться глупым стариком. Я ведь и сам им пользуюсь. В крайнем случае, могу посоветовать тебе не задерживать внимание на сотнях порнографических сайтов, демонстрирующих сексуальные игры между людьми. Не верь, что сексуальные отношения сводятся к этим довольно монотонным действиям. Эти сцены задуманы, чтобы удержать тебя дома вместо того, чтобы пойти и познакомиться с реальными девушками. Предполагаю, что ты гетеросексуален, в противном случае прими мои рекомендации в приложении к твоей ситуации, но смотри на девочек в школе или на игровых площадках, потому что они лучше телевизионных персонажей и когда-нибудь подарят тебе большую радость, чем девушки online. Верь мне, потому что у меня больше опыта (если бы я только наблюдал за сексуальными играми по компьютеру, твой отец никогда бы не родился, да и тебя бы не было).

Но я не об этом хотел с тобой говорить, а о болезни, которая поразила твое и предыдущее поколение, которое уже учится в университетах. Я говорю о потере памяти.

Это правда, что если ты захочешь узнать, кто такой Карл Великий или где находится Куала-Лумпур, то ты сможешь нажать на кнопку и тотчас узнать все из интернета. Делай это, когда тебе нужно, но, получив справку, старайся запомнить ее содержание, чтобы не искать вторично, когда эти знания тебе понадобятся в школе, например. Плохо то, что понимание того, что компьютер может в любой момент ответить на твой вопрос, отбивает у тебя желание запоминать информацию. Этому явлению можно привести следующее сравнение: узнав, что с одной улицы до другой можно добраться на автобусе или метро, что очень удобно в случае спешки, человек решает, что у него больше нет необходимости ходить пешком. Но если ты перестанешь ходить, то превратишься в человека, вынужденного передвигаться в инвалидной коляске. О, я знаю, что ты занимаешься спортом и умеешь управлять своим телом, но вернемся к твоему мозгу.

Память подобна мускулам твоих ног. Если ты ее перестанешь упражнять, то она станет дряблой, и ты (будем говорить без обиняков) превратишься в идиота. Кроме того, все мы в старости рискуем заболеть болезнью Альцгеймера, и один из способов избежать этой неприятности заключается в постоянном упражнении нашей памяти.

Вот в чем заключается мой рецепт. Каждое утро выучивай какое-нибудь короткое стихот-



ворение, как заставляли нас делать в детстве. Можно устраивать соревнование с друзьями на лучшую память. Если тебе не нравится поэзия, то ты можешь запоминать состав футбольных команд, но ты должен знать игроков не только команды Римского клуба, но и игроков других команд, а также их состав в прошедшие времена (представь, что я помню имена игроков Туринского клуба, бывших на борту самолета, потерпевшего крушение на холме Суперга: Бачигалупо, Балларин, Марозо и так далее). Состязайтесь в том, кто лучше помнит содержание прочитанных книг (кто был на борту «Испаньолы», отправившейся на поиск острова сокровищ? Лорд Трелони, капитан Смоллетт, доктор Ливси, Джон Силвер, Джим…) Выясни, помнят ли твои друзья имена слуг трех мушкетеров и д'Артаньяна (Гримо, Базен, Мушкетон и Планше)… А если ты не хочешь читать «Трех мушкетеров» (хотя ты не знаешь, что при этом теряешь), то проделай подобную игру с той книжкой, которую ты прочел.

Это кажется игрой, да это и есть игра, но ты увидишь, как твоя голова наполнится персонажами, историями и самыми разными воспоминаниями. Ты спросишь, почему когда-то компьютер называли электронным мозгом. Это потому, что он был задуман по модели твоего (нашего) мозга, но у человеческого мозга – больше связей, чем у компьютера. Мозг – это такой компьютер, который всегда с тобой, его возможности расширяются в результате упражнений, а твой настольный компьютер после продолжительного использования теряет скорость и через несколько лет требует замены. А твой мозг может прослужить тебе до 90 лет, и в девяносто лет, если ты будешь его упражнять, ты будешь помнить больше, чем помнишь сейчас. Он, к тому же, бесплатный.

Потом есть еще историческая память, которая не связана с фактами твоей жизни или с тем, что ты прочитал. Она хранит те события, которые случились до твоего рождения.

Сегодня, если ты отправляешься в кинотеатр, ты должен прийти к началу фильма. Когда фильм начинается, то тебя как бы все время ведут за руку, объясняя, что происходит. В мои времена можно было войти в кинотеатр в любой момент, даже в середине фильма. Множество событий случалось до твоего прихода, и приходилось домысливать то, что происходило ранее. Когда фильм начинался сначала, можно было увидеть, правильна ли твоя реконструкция. Если фильм нравился, то можно было остаться и посмотреть его еще раз. Жизнь напоминает просмотр фильма в мои времена. Мы рождаемся в момент, когда уже произошло множество событий на протяжении сотен тысяч лет, и важно понять, что же случилось до нашего рождения. Это нужно для того, чтобы лучше понять, почему сегодня происходит столько новых событий.

Сегодня школе (помимо твоего собственного круга чтения) следовало бы научить тебя запоминать то, что случилось до твоего рождения, но ей это плохо удается. Различные опросы показывают, что сегодняшняя молодежь, даже и университетская, рожденная в 1990 году, не знает, а, может быть, не хочет знать о том, что происходило в 1980 году, уже не говоря о том, что было 50 лет тому назад. Статистика говорит, что когда молодых людей спрашивают, кто такой Альдо Моро, то они отвечают, что он возглавлял «Красные бригады», а ведь он был убит членами этой подпольной леворадикальной организации.

Но почему так важно знать о событиях далекого прошлого? Потому что часто подобные знания помогают понять ход сегодняшних событий и в любом случае, как знание состава футбольных команд, помогают обогатить нашу память.

Учти, что ты можешь тренировать свою память не только с помощью книг и журналов, но и с помощью интернета. Он пригоден не только для того, чтобы болтать с твоими друзьями, но и для изучения мировой истории. Кто такие хетты и камизары? Как назывались три корабля Колумба? Когда вымерли динозавры? Был ли штурвал на Ноевом ковчеге? Как назывался предок быка? Сто лет тому назад водилось больше тигров, чем сейчас? Что ты знаешь об империи Мали? Кто рассказал о ней? Кто был вторым Папой в истории? Когда был создан Микки Маус?

Я мог бы продолжать задавать вопросы до бесконечности, и они стали бы прекрасными темами для исследования. Все это надо помнить. Наступит день, и ты состаришься, но ты будешь чувствовать, что прожил тысячу жизней, как если бы ты участвовал в битве при Ватерлоо, присутствовал при убийстве Юлия Цезаря, побывал в том месте, где Бертольд Шварц, смешивая в ступке различные вещества в попытке получить золото, случайно изобрел порох и взлетел на воздух (и так ему и надо!). А другие твои друзья, не стремящиеся обогатить свою память, проживут только одну собственную жизнь, монотонную и лишенную больших эмоций.



ГРЕЙПФРУТ И ЕГО ЦЕЛЕБНАЯ ГОРЕЧЬ

Грейпфрут – виноградный плод, так его название переводится с английского, хотя с виноградом он ничего общего не имеет. Называется он так потому, что как виноград растёт гроздьями на ветке по 3-15 штук. Грейпфрут как культурное растение, а также ботанический вид стал известен более ста лет назад. Среди цитрусовых, грейпфрут самое высокое теплолюбивое растение. Высота растения достигает до 12 метров, а вес плода до 0,5 кг. Горьковатый вкус грейпфруту придаёт клетчатка и гликозиды, которыми он богат.

Первое средство, которое применяют женщины для похудения, избавляясь от лишних килограммов это диета. И в борьбе с лишними килограммами грейпфрут – один из лучших помощников. Фрукт содержит нарингин, который непосредственно под кожурой находится и в плёнках стенок долек. Данный цитрус улучшает пищеварение, активизирует деятельность печени и помогает сжигать жиры. Считается, что жиры будут естественным образом исчезать при регулярном употреблении грейпфрута.

Сок красных грейпфрутов хорошо действует на сердечнососудистую систему, препятствует склеротизации кровеносных сосудов за счёт того, что содержит много флавоноидов, поддерживающий высокий уровень витамина Е и окиси азота в крови. Помимо этого флавоноидами подавляется синтез оксидантов и активных молекул кислорода, а они наносят кровяным клеткам вред.

Плоды этого цитруса, а также свежевыжатый сок укрепляют иммунитет, оберегают от авитаминоза и действуют тонизирующее на организм. Они очень хороши после перенесённой болезни в период выздоровления. Считается, что грейпфрут хорошо бодрит, снимая усталость и придавая силы и бодрость после умственного и физического переутомления. Эфирное грейпфрутовое масло помогает преодолеть апатию, обостряет память и внимание. Цитрус и его косточки являют собой хорошую защиту от вредных бактерий. Учёные выяснили, что косточки грейпфрута характеризуются мощным антибактериальным воздействием. Кожуру, мякоть и сок применяют при отравлениях.

Грейпфрут, полезные свойства которого применяются не только для внутренних потребностей организма, еще используется для изготовления разнообразных косметических средств.

Также грейпфрут активно применяют в кулинарии, где помимо варки варенья его используют как приправу к жаркому.

На этом полезные свойства грейпфрута отнюдь не заканчиваются. Пектин, так же как и нарингин, снижает уровень холестерина в крови, что делает его необходимым продуктом для тех, кто страдает заболеваниями сердца и сосудов. Также он облегчает период климакса у женщин.

Цедрой грейпфрута можно даже лечить изжогу. Если высушить ее, предварительно мелко натерев на терке, то при употреблении одной чайной ложки в день она снимет боли в желудке (перед тем как разжевать и проглотить, смесь требуется рассосать). Но от употребления наружного слоя все же лучше отказаться, ведь экземпляры с прилавков обработаны химикатами.

Согласно недавнему исследованию, опубликованному в журнале «Ожирение», тяга перекусить поздно ночью являются работой циркадной системы организма, действующей, как внутренние часы, – она контролирует, когда именно тело должно выполнять определённые привычные задачи.

Именно циркадная система увеличивает тягу к сладкой или солёной пище по вечерам. Это стремление – пережиток ныне не работающего механизма выживания, когда обильная еда на ночь помогала нашим предкам накапливать энергию во время голода.

Почему нас тянет есть по ночам?

Во многом это похоже на аппендикс: эволюция и изменения в рационе питания сделали циркадную систему ненужной, но, в отличие от почти безобидного аппендикса, тактика, когда-то необходимая для выживания, в настоящее время способствует ожирению. Потребление пищи в ночное время является для организма контрпродуктивным, потому что во время сна телу не требуется столько же энергии и калорий, как при дневной активности.

Доктор Стивен Шиа, один из организаторов исследования, сделал вывод, что циркадная система вызывает пик чувства голода в ночное время, что способствует употреблению большего количества калорийной пищи перед сном. Из-за внутренней циркадной регуляции у нас возникает естественная тенденция пропускать завтрак и есть большие калорийные блюда по вечерам – именно так, кстати, поступают борцы сумо, чтобы набрать вес.



Чем полезен БУРЫЙ РИС?

На прилавках магазинов мы привыкли видеть обычный белый рис и о существовании бурого узнали сравнительно недавно. Что же представляет из себя бурый рис и за что ценится? Впервые его ценность была обнаружена в XIX веке, причем довольно случайно. На этот счет существует следующая легенда.

В конце XIX века в Индонезии голландский врач Христиан Эйкман, занимаясь изучением болезни бери-бери, вызываемой дефицитом в организме витамина B1, вдруг заметил, что бедняки практически не страдали этим недугом. А их более состоятельные соотечественники, наоборот, довольно часто были подвержены этому заболеванию. Проанализировав рацион питания местного населения, врачи обнаружили, что бедные индонезийцы питались в основном дешевым бурым рисом, а богатые могли позволить себе дорогой шлифованный белый рис, который и употребляли в пищу. Тогда в рацион больных медики стали вводить бурый рис – и быстро добивались выздоровления. Проведенные исследования показали наличие в оболочке неочищенного риса множества полезных, новых для науки веществ – аминов. Их важность для организма было трудно переоценить, поэтому они получили название «вита-амины» («vita» в переводе с латинского означает «жизнь»), или витамины.

Бурый рис – действительно, кладезь полезных веществ. Он содержит витамины B1-B6, E, PP, железо, кальций, магний, калий, фосфор, йод, селен, различные аминокислоты, полезные растительные жиры. Кроме того, в его состав входит нерастворимая клетчатка, которая способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта, и полезнейшее рисовое масло. В оболочке нешлифованного риса содержится и комплекс антиоксидантов (гамма-оризанол, сквален и феруловая кислота), который оказывает благотворное влияние на организм: понижает в крови уровень холестерина, выводит его излишки из организма и сокращает его усвоение из пищи, таким образом, нормализуя работу сердечно-сосудистой системы.

Все эти вещества в буром рисе – полностью природного происхождения, в отличие от шлифованного белого риса, который после очистки теряет почти все полезности вместе с оболочкой и иногда может быть обогащен витаминами искусственно. Правда, насколько потом такие витаминные добавки усваиваются организмом и насколько они вообще безопасны, можно только догадываться. К тому же, эти добавки носят в порошкообразном виде и в процессе мытья и [illegible]вления риса от них мало что остается.

В [illegible] странах, где рис составляет основу ра[illegible] коренного населения бурый рис популярнее [illegible]имер в Японии в рационе детей и пожи[illegible] рис присутствует в обязательном [illegible] н исключительно питательный и [illegible] рис к сожалению пользует[illegible]м чем белый. Возможно, [illegible] вида – зернышки [illegible]ой поверхностью. [illegible] ка информации об этом продукте, и в силу привычки использовать белый рис. Хотя бурый рис – этот тот же белый, только нешлифованный, правда, вкус у него немного специфический, к нему нужно привыкнуть.

К сожалению, рацион современного человека зачастую переполнен рафинированной пищей, поэтому диетологи рекомендуют заботящимся о своем здоровье людям переходить на бурый рис или хотя бы компенсировать недостаток полезных веществ, употребляя бурый рис 1-2 раза в неделю. Все-таки по своему составу и воздействию на организм бурый рис во много раз превосходит белый. Ведь очистка и шлифовка лишают зерна риса значительного количества витаминов, микроэлементов и клетчатки.

Использовать нешлифованный рис в кулинарии можно точно так же, как используется шлифованный белый рис. Только нужно помнить, что бурый рис готовится в два раза дольше по времени и после приготовления немного жестче, чем белый. Чтобы ускорить его приготовление, бурый рис рекомендуется промыть несколько раз проточной водой и оставить вымачиваться, как минимум, на 2-3 часа. А еще лучше оставить его в воде на ночь, тогда он будет нежным, рассыпчатым, с приятным ароматом.

Процесс приготовления выглядит примерно так. На ночь замачивают рис в холодной воде, утром эту воду сливают, наливают свежей холодной воды и ставят рис на огонь. Через 10 минут после закипания воду сливают, рис промывают в холодной воде, снова заливают свежую холодную воду и кипятят минут 15-20. После чего кастрюльку укутывают в одеяло и оставляют рис доходить до готовности. Таким образом, термальная обработка риса сводится к минимуму, что способствует лучшему сохранению полезных веществ.

Но есть и другой рецепт. Перед варкой рис промывают до прозрачной воды и ставят вариться, залив водой в пропорции примерно 1:2 (1 часть риса на 2 части воды). Вся эта вода должна впитаться в рис при приготовлении на медленном огне. Сторонники этого способа утверждают, что таким образом мы не выливаем с водой полезные вещества риса, они впитываются в него и потом съедаются. В любом случае, бурый рис можно подавать к столу с различными продуктами (мясо, овощи, молоко) и в виде разных блюд.

Бурый рис имеет такой недостаток, как небольшой срок хранения, потому что остающаяся на зернах оболочка содержит масла, которые со временем окисляются, и биологически активные вещества. Хранить его нужно в закрытой посуде в холодильнике.

Употребление бурого риса – отличный вклад в укрепление своего здоровья. Выбор за вами – либо очищенный белый рис, искусственно обогащенный витаминами, либо полезнейший натуральный продукт.





ДОМАШНИЕ КОНФЕТЫ

ЛЕДЕНЦЫ НА ПАЛОЧКЕ

Готовить леденцы несложно, главное - не упустить время, когда карамельная масса будет готова.

Ингредиенты:
- Сахарный песок (обычный или тростниковый) – 200 г,
- Масло сливочное – 50 г,
- Сок фруктовый (вода, молоко, сливки, ягодный сироп) – 5-6 ст. ложек,
- Лимонный сок – 1 ст. ложка.

Приготовление:

Засыпать сахар в кастрюлю с фруктовым и лимонным соком.

Поставить на плиту на тихий огонь.

Дождаться постепенного перехода смеси в тягучую массу золотистого цвета.

Убрать кастрюлю с огня, добавить сливочное масло и активно все перемешать.

Масса для леденцов готова.

Аккуратно разлить её в специальные формы для леденцов и охладить. Карамель очень горячая, поэтому важно на этом этапе быть очень внимательными.

Если формы для леденцов у вас нет, можно воспользоваться таким приёмом: на силиконовый коврик вылить небольшую «лужицу» из карамельной массы, вложить в неё палочку для мороженого и дать время леденцу затвердеть.

Кроме силиконового коврика можно использовать бумагу для запекания или фольгу.

Готовые леденцы на палочке по–домашнему можно выложить в небольшую плетёную корзинку или поставить в красивый стакан.



МАРЦИПАНОВЫЕ КОНФЕТЫ

Ингредиенты:
- Сырой миндаль – 200 г,
- Сахарная пудра – 140 г,
- Вода или коньяк (бренди, ром) – по необходимости,
- Шоколад чёрный горький – 30 г,
- Шоколад молочный – 30 г
- Шоколад белый – 30 г.

Приготовление:

Залить миндаль кипятком и выдержать 1–2 минуты, [illegible] слить воду и уд[illegible]ить кожуру. Миндаль выложить на п[illegible]це и не[illegible]много обсушить. Измельчить подсушенный миндаль уд[illegible]ным для [illegible] способом до состояния м[illegible]и н[illegible]пример в ч[illegible]е блендера.

[illegible]ат[illegible]м [illegible] с сахарной [illegible] и [illegible]еремеш[illegible]ть.

Сле[illegible]ует [illegible]обавля[illegible]ь в [illegible]лученную мас[illegible] жи[illegible]ость по 1/2 чайной л[illegible]жки. Так масс[illegible] по[illegible]учится [illegible]тнои и о[illegible]но[illegible]ме[illegible]но [illegible]астично[illegible]

Из м[illegible]р[illegible]и[illegible]новой м[illegible]ы [illegible]фо[illegible]м[illegible]ат[illegible] н[illegible]льшие шарики, выложит[illegible] их [illegible]а силик[illegible]вый к[illegible]врик

[illegible]нутр[illegible] м[illegible]р[illegible]ан[illegible]х [illegible] [illegible]бую [illegible] [illegible]му [illegible]су и[illegible]и [illegible] их б[illegible] н[illegible]чинки.

[illegible]а[illegible]ь [illegible]о [illegible]е[illegible]и ш[illegible]к[illegible]а[illegible] и [illegible]ит[illegible] им м[illegible]и[illegible]вые [illegible]нфеть

[illegible]ста[illegible]ь [illegible]к, чт[illegible]бы [illegible]

[illegible]ж[illegible]ь [illegible]и[illegible]н[illegible]вы[illegible] к[illegible]нф[illegible] [illegible]м [illegible]ма[illegible]я [illegible]т и [illegible]жи[illegible]ь [illegible]



Вяленые помидоры

Эта национальная итальянская закуска – хорошее сопровождение к мясу, добавка в сендвич, пиццу или салат. Для нее лучше использовать мясистые, зрелые помидоры – хорошо подойдут «сливки».

Вяленые овощи и фрукты довольно популярны в Италии. Каждая famiglia в сельской местности может похвастаться своими "специалитетами", рецепт которых передается из поколения в поколение.

Вяленые помидоры довольно просты в приготовлении и имеют необычный пикантный вкус.

Сушат, вернее, вялят не только помидоры, но и перец различных сортов, цуккини, баклажаны, абрикосы, сливу, фиги, хурму. Благо, солнечных дней тут достаточно, что позволяет получать вяленые продукты очень высокого качества.

В идеале сушить нужно спелые, некрупные, мясистые помидоры с плотной мякотью. Лучше всего созревшие на солнце, а не в парнике, поскольку такие помидоры обладают более выраженным ароматом. Традиционно выбирают помидоры сливовидных сортов, с ровной и чистой, без повреждений, поверхностью, не гнилые и не перезревшие, но все же окончательно зрелые, без бурых и зеленых пятен. Просто такие помидоры содержат меньше сока и семян, поэтому и засушиваются намного быстрее и эффективнее.

Выделяют два основных вида сушки (вяления) помидоров: сушка на солнце на воздухе и сушка в духовке.

Что нужно:
- 2 кг помидор
- 2-3 зубчика чеснока
- соль (желательно морская, мелкого помола)
- смесь специй «Прованские травы»
- оливковое масло

Также можно добавить:
- 1 небольшой перец чили
- веточки тимьяна и розмарина
- перец черный, розовой горошком, семена горчицы

Помойте помидоры, разрежьте их вдоль пополам, острой ложкой удалите сердцевину. Посолите помидоры, добавьте смесь прованских трав и нарезанный тонкими пластинками чеснок. Сложите половинки помидор срезом вверх на противень или в сушилку для овощей. Сушите при температуре 80-90° 5-6 часов. Помидорки готовы, когда при надавливании на мякоть вилкой жидкость не выделяется.

Затем сложите их в чистую банку, добавьте по желанию нарезанный перец чили, или черный и розовый перец горошком, нарезанный чеснок, веточки трав, и залейте оливковым маслом. Закройте банку крышкой, слегка взболтайте.

Хранить такие помидоры нужно в холодильнике, готовы помидоры на следующий день.

В холодильнике масло густеет, его можно даже мазать на хлеб, но при комнатной температуре через 15-20 минут оно становится обычным, текучим. Оставшееся масло (после того, как закончатся помидоры) можно использовать для заправки салатов.

Зона Прейзера

Наша планета полна тайн и загадок. НЛО, круги на полях, аномальные зоны и многое другое вызывающее удивление, недоумение, а порой и страх. Одним из самых интересных и удивительных феноменов на Земле является Зона Прейзера.

В этой аномальной зоне можно не только наблюдать необычные явления, но и почувствовать воздействие аномалии на себе. Эта аномальная зона названа в честь её первооткрывателя зоной Прейзер.

Зона Прейзера находится в американском штате Калифорния недалеко от небольшого городка Санта-Крус.

Открыл это необычное место житель города Санта-Крус – Джордж Прейзер. Как и большинство открытий такого рода произошло оно совершенно случайно, в 1940 году.

Длительное время мужчину одолевали сильные головные боли, и он обратился за помощью к врачу. Врач порекомендовал Джорджу ежедневные пешие прогулки на свежем воздухе в лесу расположенному рядом с городом лесу.

Аномальная зона ПрейзераКак-то, совершая очередную прогулку в лесу, Прейзер наткнулся на обширную поляну, вокруг которой росли высокие эвкалипты. И вдруг случилось чудо, головной боли как не бывало! Всё тело мужчины словно наполнилось необыкновенной легкостью, словно к нему вернулась молодость.





Прейзер стал ежедневно посещать чудодейственную поляну и после 3 посещений головные боли, мучившие его несколько лет, совершенно исчезли.

Воздействие необычной поляны так повлияло на Джорджа Прейзера, что он принял решение в дальнейшем жить на этой поляне и построил там небольшой домик. Этот домик Д. Прейзера стоит на чудесной поляне более 70 лет.

Крыша домика давно пришла в негодность, а стены покосились, но всё равно домик является самой основной достопримечательностью аномалии, и в нём с завидным постоянством происходят необычные, и порой необъяснимые вещи.

Зона Прейзера начинает проявлять себя уже в тот момент, когда человек приближается к ней. У человека учащается сердечный ритм и начинается состояние эйфории.

Как правило, экскурсовод ведёт посетителей зоны Прейзера мимо железобетонной балки лежащей на земле, половина балки находится на обычной территории, а половина в аномальной зоне.

Гид с помощью прибора, демонстрирует посетителям, что балка находится в идеально-горизонтальном положении, а затем просит двух подходящих по росту туристов встать на разных концах бетонной балки.

В зоне ПрейзераЛюди, наблюдавшие этот эксперимент со стороны, с удивлением отмечали, что человек стоящий на обычной земле выглядит гораздо выше человека находящегося на другом конце балки в Зоне Прейзера. Затем люди, участвовавшие в эксперименте, менялись местами, и всё выглядело, как и в первом случае.

Весьма странно в Зоне Прейзера ведет себя компас, если его опускать низко к земле, стрелка компаса начинает вращаться как волчок, но стоит его приподнять до метрового уровня и компас начинает вести себя нормально.

Очень поражает посетителей то, что приближаясь к хижине, человек словно упирается в незримый и упругий барьер. Этот барьер практически невозможно преодолеть, если не приложить значительных усилий. Приближаясь к домику надо не только прикладывать значительные усилия, но ещё наклоняться вперёд, чтобы продвигаться дальше.

В Зоне Прейзера в районе эвкалиптовой поляны растут несколько необычных деревьев имеющих стволы винтообразной формы. Исследователи предполагают, что стволы деревьев приобрели эту странную форму потому, что в аномалии силовые линии электромагнитного поля расположены совсем по-другому, чем на обычной территории.

Огромный интерес у посетителей вызывает 5-ти метровый желоб, из дерева имеющий наклон к центру аномалии. Со слов очевидцев с этим жёлобом происходят невероятные вещи, к примеру, если запустить по жёлобу металлический шарик, он даже не преодолевает половину пути, а останавливается и начинает катиться вверх, ускоряясь с каждой секундой!

Зона ПрейзераЕщё один невероятный феномен происходит внутри домика Прейзера. По непонятным причинам, только раз в неделю, во вторник вечером, находящиеся в это время в домике люди внезапно оказываются в состоянии невесомости, и взмывают вверх под потолок.

По каким причинам, и какие процессы происходят в это время, противореча всем законам гравитации, совершенно непонятно.

Некоторые туристы, знающие о необычных явлениях Зоны Прейзера, заранее берут с собой разнообразные приборы, для проведения собственных экспериментов.

Так один посетитель из Японии прихватил с собой лазерную указку, а затем, когда он её включил и направил луч к центру Зоны Прейзера, идеальная горизонтальная линия луча, в центре аномалии, внезапно отклонилась от траектории и ушла вниз.

Персонал обслуживающий аномальную зону на эвкалиптовой поляне, весьма удивлён тем обстоятельством, что Зона Прейзера открытая более 70 лет назад, практически не интересует учёных. Здесь никогда не проводились серьёзные научные исследования. Зона Прейзера вызывает интерес только среди уфологов и исследователей паранормальных явлений.



МИНУТКА СМЕХА



***

Только у русского человека отпуск длится два месяца, так как две недели он к нему готовится, а потом две недели из него выходит....

***

За то, что горничная в турецком отеле сложила из полотенец лебедей, туристы из Челябинска, уже на следующий день, так красиво выложили из окурков слово "спасибо"....

***

- Алло, Стёпа, а ты где?
- В отпуске, на курорте!
- И как там водичка?
- Мокренькая!
- А сколько градусов?
- Безалкогольная!

***

Любимый муж, собрался с друзьями в Турцию, на пару деньков рвануть - типа "отдохнуть", но без жён.. Чуток расстроилась конечно, слегонца погоревала, но всё же решила ему помочь - чемодан собрать, а то вдруг что забудет... Положила всё самое необходимое: плавки на два размера больше, носки с дырками, полинявшие футболки и чуть не забыла - папин дачный спортивный костюм...

***

Российские туристы, такие любопытные и любознательные. На экскурсии в Венеции, зачастую спрашивают, есть ли там метро. Поговаривают, что за достаточно хорошую плату, специально подготовленные гондольеры-подводнки,

катают их по городской канализации...

***

- Привет, Жора! Как провёл отпуск?
- Отдыхал дикарём: пятизвёздочный отель, песчаный пляж, бассейн, "all inclusive", куча девушек...
- Я таки не понял: почему дикарём?
- Ты бы видел, Фима, как я себя там вёл...

***

- Шеф! Дай отпуск на три дня!
- Зачем?! Ты только из отпуска!?
- Женюсь!
- Ты что? В отпуске не мог?!
- Не мог! Не хотел себе отдых испортить!

***

Почаще говорите хорошо о себе. Источник забывается - информация остаётся.



***

Одесский дворик. На кухне в квартире Шлиперсонов:
- Мама, я таки женюсь!
- На ком, Боренька?
- У неё прекрасное имя - Фатима!
- Сыночка, но ведь она не еврейка!?? Какой позор! Ты мине таки в гроб загонишь, раньше времени!!
- Мама, её папа владелец крупного металлургического комбината!
Отец из комнаты:
- Женись сынок, даже не думай! От позора мы уедем в Штаты, а с похоронами я таки договорюсь!

***

Вчера кинул тапочком в кота. Сегодня, надевая тот же тапочек, почувствовал его месть.

***

Идет траурная процессия..
Вдруг зятю умершей птичка на голову накакала, зять поднимает голову в небо и говорит
- Теща, вы уже там?

***

Вообще-то у меня было за жизнь 15 собак разных пород. А тут соседи попросили пару часов посидеть с ребёнком. Короче, к моменту прихода родителей команды «сидеть», «лежать», «дай лапу», «другую» и «голос» он выполнял идеально.

***

Преподаватель в ВУЗе:
– Если я вам проставлю этот зачет, вы в конце концов получите диплом и станете инженерами. Если не поставлю – вы пойдете в армию и будете меня защищать. Даже не знаю, что хуже...

***

– Красная Шапочка, чувствую в сумочке у тебя пирожки – можно мне?
– Ну ладно, волк – ешь!
– Алло! Мама, он их съел. Нет, я посмотрела – нормальный волк, не линяет, две шапки выйдет!

***

Ваша вирусная база устарела. Да и вы не молодеете.

***

Ваш пароль должен содержать цифры, буквы, знаки пунктуации, завязку, развитие, кульминацию и неожиданный финал.

***

В нашей местности слухи доходят быстрее, чем SMS.

***

Чем отличается сильный мужчина от слабого? Когда тебе плохо, сильный поможет, а слабый сделает вид, что ему еще хуже.

***

Она была счастлива в браке двадцать лет. На это у нее ушло пять мужей.

***

Что-то проголодался я...
Пойду положу под язык палку колбасы.



Мотивация – это ключ к успеху. Если вы умеете мотивировать себя, вы будете добиваться положительных результатов во всем, что вы делаете. Но вдохновение необходимо вам в течение всего дня. Вот несколько способов получить его:

5 СПОСОБОВ МОТИВИРОВАТЬ СЕБЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

ПРОСЫПАЙТЕСЬ РАНО

Если утром вам не надо никуда бежать сломя голову и у вас в запасе достаточно времени, чтобы морально и физически подготовиться к предстоящему дню, вы чувствуете себя более уверенно и спокойно. От того, как вы начнете свой день, зависит то, как он пройдет.

ВЫБЕРИТЕ «ЦИТАТУ ДНЯ»

Выберите вдохновляющую цитату утром и держите ее в голове в течение всего дня. Как только вам понадобиться дополнительная мотивация, вспомните о ней. Таким образом, у вас всегда будет что-то, что подбодрит вас и поможет избавиться от негативных мыслей.

ИЩИТЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Одна из основных причин потери мотивации – это негативное отношение к происходящему вокруг. Каждый раз, когда ввашей голове появляются отрицательные мысли, вы теряете часть своей энергии. Если они живут в вашей голове постоянно, вы чувствуете себя опустошенными и встревоженными в течение всего дня. Ищите положительные стороны во всем, что происходит с вами. Даже если с вами случилась неудача, подумайте о ценном опыте, который вы приобрели.

ПОМОГАЙТЕ ДРУГИМ

Помощь другим всегда мотивирует. Когда вы помогаете кому-то решать проблемы, вы отвлекаетесь от своих собственных. Это не значит, что вы бежите от них, просто они начинают вам казаться менее крупными и пугающими. Кроме того, благодарность людей и осознание того, что вы совершили доброе дело дает массу позитивных эмоций. Чтобы улучшить собственную жизнь, сделайте лучше жизнь других.

БУДЬТЕ ПОБЕДИТЕЛЕМ

Победа или поражение – это в первую очередь ваш выбор. Ничто не может заставить вас проиграть, если вы сами этого не позволите. Так будьте победителем. Если вы дадите себе такую установку, вам придется быть сильными, отважными и находчивыми в течение всего дня. Вы не позволите проблемам победить вас.



Телефоны:
206-428-8332 206-428-8333

Ящик электронной почты:
souz_info@yahoo.com

Адресс:
981 Powell Ave SW Ste:100,
Renton, WA 98057

Издается раз в месяц
Тираж до 10 000 экземпляров
Распространяется бесплатно в штатах Вашингтон и Орегон

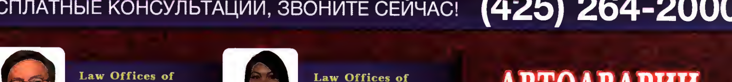
Редакция журнала “СОЮЗ”

Генеральный директор,
Главный редактор,
Дизайн....................Сергей Куян
Шеф-редактор....................Галина Шкиндер
Реклама....................Вадим Полищук
Верстка....................Юрий Гай
Допечатная подготовка....................Анна Мыколаенко
Корректура....................Washington Translation Bureau

А				Х		С	К	В	Е	Р				
Б	А	Ш	М	А	К		В		П					
О		Е		К	О	Ж	А		А					
Р	А	С	П	И	Л		Н		Н	А	С	Т		
И		Т			Б	И	Т	О	Ч	К	И			
Г		В	О	Л	А	Н		В	А	Е	Р			
Е	Р	И	К		С	О	В	А		Л	Е	Т	О	К
Н		Е	Р	М	А	К		Л	И	А	Н	А		Р
К			А								А	В	Т	О
А	Р	Е	С	Т								Е		В
	А			Р								Р	Ж	А
А	Л	И	С	А								Н	И	Т
	Л		А	Л	К	А	Ш			В	У	А	Л	Ь
Р	И	Т	М		О		П	Е	Л	Е			Ь	
			М	О	Т	Т	О			П	О	З	Ё	Р
			И		Л	Е	Н	Ь		Р		Е		У
		О	Т	В	Е	Т			Д	Ь	Я	В	О	Л
					Т	Е	Н	Г	Е		Л	А	Д	А
				Т	А	Р	О		П	Р	И	К	И	Д
						Я	Й	Ц	О		К	А	Н	А

Law Office of
Anthony W. Dougherty

ВАША СЕМЬЯ НЕ ДОЛЖНА СТРАДАТЬ ИЗ ЗА ЧУЖОЙ ОШИБКИ.

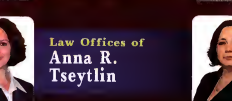


БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ, ЗВОНИТЕ СЕЙЧАС! **(425) 264-2000**



Law Offices of
Anthony W. Dougherty

Law Offices of
Sing J. Livingstone



Law Offices of
Anna R. Tseytlin



Law Offices of
Marina Dzhamilova



Law Offices of
Harold K. Grover



Paralegal
Михаил Жовтис

- **АВТОАВАРИИ**
- ИММИГРАЦИЯ
- БАНКРОТСТВО
- КРИМИНАЛ
- ШТРАФЫ ОТ $150
- СЕМЕЙНОЕ ПРАВО
- DUI

BELLEVUE
LYNNWOOD

TACOMA
SPOKANE

RENTON
MAIN OFFICE

981 Powell Ave SW Ste:100
Renton, WA 98057